

2019年4月号



デイケア通信



(特定)医療法人社団

薫風会山田病院

『デイケア』とは様々なプログラムを通じて、利用者同士が交流しながら、地域で生活をおこなっていくためのリハビリテーションの場です。

日中の活動の場所として過ごす他に、

『POP』、『ワルツ』、『マーチ』といった目的別に合わせたコースもご用意しています。

～お知らせ～

4月2日（火）に西東京市のゲートボール大会があります。大会に参加される方と一緒に練習を頑張りたいと思います。参加されない方も、応援よろしくお願ひします！！

第37回

東精協音楽祭



東精協音楽祭

3/20(水)、府中の森芸術劇場で東精協音楽祭が行われました（＾＾）／

17病院が参加し、どの病院も1年かけて練習してきた歌やダンス・演奏などを披露していました。当院からも17名ほど参加し、【ひとつ】を歌い、

【Believe】の手話歌を披露しました♪

発表後には会場から拍手を頂き、楽しい時間となりました！



第37回 東精協音楽祭



「府中市の鳥 ひばり」

会場.....府中の森芸術劇場 どりーむホール
開催日.....平成31年3月20日（水）
開場.....午前10時00分
開演.....午前10時30分
主催.....一般社団法人 東京精神科病院協会



『POP』活動報告

POPプログラムは再発しない為のリハビリテーションプログラムです。
急性期症状が治まった後、症状コントロールや再発予防方法を身につけます。
病気や薬について知りたい・生活ペースを取り戻したい等病気に視点をおいたプログラムです。
【POP】(ポップ)とは、Poco-a-poco(音楽用語で“少しずつ”)One steP(一歩ずつ)
という意味が込められています。みんなで少しずつ、一歩ずつ進んでいきましょう！

3月のPOPプログラム新規登録者 2名

はじめまして♪

修了者 1名

おめでとう♪

心理教育～IMR～

「リカバリーについて」
再発しない為のプログラムの1つです。私が一番精神障害からのリカバリーは、風邪から回復とは違います、自分自身の人生やありようを回復することです。とみんなと一緒に学んだことがとても病気を受け止め、病気とつきあっていくことなのだなと感じたことでした。

K.Mさん



心理教育～IMR～

「再発防止計画をたてる」
今年2月から再発した過食症に悩んでいたが、今回のIMRに参加し、“再発の起きやすい状況”のうちストレスに該当することがわかった。これからは再発防止のために、注意サインを見逃さないようにしたいと思った。

Y.Oさん



FreeDay

「映画 ボヘミアン・ラプソディ」
バス、電車を乗りついで立川に映画『ボヘミアンラプソディ』を観に行った。ファミレスでの美味しい昼食の後、観た映画は、ロックバンド クイーンのボーカリスト フレディー・マーキュリーを主人公にしたすばらしく感動的な作品だった。フレディーの愛、孤独、情熱に心打たれ、エンドロールが終わるまで立ち上がれなかった。すてきなフリーデーに心から感謝します。

Y.Oさん



調理

「アスパラの豚肉巻き」
アスパラの皮をピーラーで半分くらいをむき、熱湯でさっとゆでる。豚肉をアスパラに巻きつけ、塩、こしょうと片栗粉をまぶす。フライパンに油を熱し、アスパラ豚肉巻を並べてころがしながらこげない様に焼きます。フライパンで全体に焼き色がついたら、酒、しょうゆ、みりん、各小さじ2、こしょう(白)少々、オリーブ油大さじ1をまぜておき、フライパンの中に入れて、照りが出るまで強めの中火で焼き、こしょうをふる。美味しいひと時だった。

K.Mさん

「ワルツ」活動報告

シニアデイケア「ワルツ」は、60歳以上の方々が日中の時間帯に安心して過ごせる場として、手工芸、調理活動、外出などのプログラムを通して楽しみながら『ご本人らしさ』を発揮する場所です。

ぬり絵教室



今回のぬり絵はステンシルや色鉛筆を使って、絵葉書を作りました♪
色々な型紙の中から好きなものを選び、取り組んでいました。
ぜひ、どなたかに送ってみて下さい（^^）♪



ワルツ工房

今回のワルツ工房は花粉症対策として、『花粉症スムージー』を作りました。中身はバナナ・りんご・オレンジ・カットパイナップル・大葉・小松菜・豆乳を入れました。ミキサーで混ぜるだけなのでとても簡単で、とても美味しかったです。ぜひお家で作ってみてください（^^）/



『マーチ』活動報告

マーチプログラムは、働くために必要な知識をそろえたり、自身を知る事で就労のために態勢を整えることを目的とした就労準備プログラムです。「働く」って一体どのようなもので、その為に自分自身に何が必要でしょうか。仲間の意見を参考にしながら、個々の目標に向かって取り組みをしています♪

社会資源 ～就労系サービスを知ろう！～



マーチプログラムでは、毎月、社会資源講座をしています。今回は「就労系サービスを知ろう！」についてのご紹介をします♪

「就労系サービスを知ろう！」では、長く働き続けるための手助けとして、働く前の準備や訓練ができることについての情報提供をしています。

働く前んび準備をする施設として就労移行支援事業所や就労継続支援A型・B型、東京障害者職業能力開発校、働くことについて相談する施設として就労支援センターやハローワーク、地域障害者職業センターの説明を行っています。

マーチプログラム修了後の進路についても話合っています。興味のある方はご相談ください♪

マーチ・POP・ワルツプログラム H31年 4月 薫風会 山田病院 テイクア室

月(Mon) マーチ	火(Tue) POP	水(Wed) ワルツ	木(Thu) マーチ	金(Fri) ワルツ	土(Sat) POP
1 オリエンテーション WRAP 日常生活管理プラン	2 ストレッチ 8.問題と症状への対処①	3 ワルツミーティング デイクア通信配布	4 清掃活動 WRAP 引き金	5 野菜づくり ワルツ工房	6 8.問題と症状への対処② 頭の体操
8 アサーション キレイキレイ誕生会	9 ウォーキング 9.福祉・保健・医療サービスを上手に利用する	10 回想法 カラオケボックス	11 時事ネタをまとめて発表する WRAP 注意サイン	12 ストレッチ レク時間	13 9.福祉・保健・医療サービスを上手に利用する 体力測定
15 自己PR WRAP 調子が悪くなっているときには	16 レシピ作成 1-1「リカバリーについて」	17 映画鑑賞	18 働くって？(職業興味検査) WRAP クライシスプラン	19 調理 片づけ・感想	20 2.精神疾患と症状について① 買出し&調理
22 社会資源 トライアル雇用とジョブコーチ 振り返り	23 通信作成&ミーティング 2.精神疾患と症状について②	24 回想法 頭の体操	25 1週間のスケジュールを作ろう 問題解決技法	26 健康チェック 散歩	27 3.ストレス-脆弱性モデル ゲーム大会
29 昭和の日	30 DVD鑑賞 4.社会の中で支え、サポートづくり①				